

# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका



शिरो-धारा



कटि-वस्ति



योग-आसन



ध्यान



नेत्र-धारा



प्राकृतिक चिकित्सा



फिजियोथैरेपी



मिट्टी-चिकित्सा



## सेवाधाम चिकित्सालय

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट द्वारा संचालित

57, जैन मंदिर, रिंग रोड,

इंडियन ऑयल पेट्रोल पंप के पीछे,

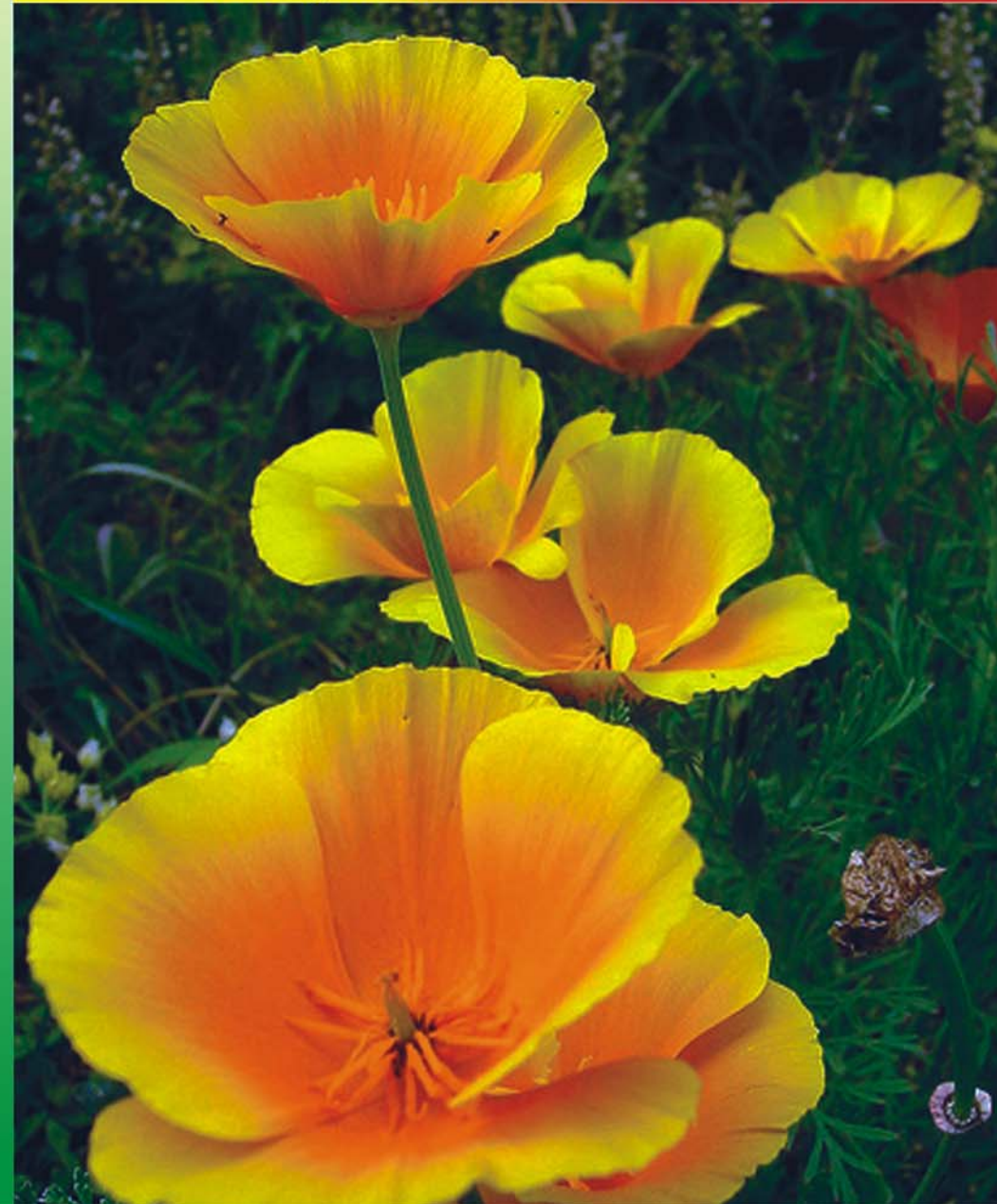
सराय काले खाँ बस अड्डा के सामने, नई दिल्ली-110013

दूरभाष : 011-26320000, 26327911, 09999609878



एक्यूप्रेसर

प्रकाशक व मुद्रक : श्री अरुण तिवारी, मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.) जैन मंदिर आश्रम,  
सराय काले खाँ के सामने रिंग रोड, पो. बो.-3240, नई दिल्ली-13, आई. जी. प्रिन्टर्स  
104 (DSIDC) ओखला फेस-1 से मुद्रित। संपादिका : श्रीमती निर्मला पुगलिया



# रूपरेखा

जीवन मूल्यों की प्रतिनिधि मासिक पत्रिका

वर्ष : 8

अंक : 06

जून, 2008

**: मार्गदर्शन :**

पूज्या प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री जी

**: सम्पादक मंडल :**

श्रीमती निर्मला पुगलिया,  
श्रीमती मंजु जैन

**: व्यवस्थापक :**

श्री अरूण तिवारी

एक प्रति : 5 रुपये

वार्षिक शुल्क : 60 रुपये

आजीवन शुल्क : 700 रुपये

**: प्रकाशक :**

मानव मंदिर मिशन ट्रस्ट (रजि.)

पोस्ट बॉक्स नं. : 3240

सराय काले खाँ बस टर्मिनल के

सामने, नई दिल्ली - 110013

फोन नं. : 26315530, 26821348

Website: www.manavmandir.com

E-mail: contact@manavmandir.com

इस अंक में

01.	आर्ष वाणी	-	5
02.	बोध कथा	-	5
03.	संपादकीय	-	6
04.	गुरुदेव की कलम से	-	7
05.	सादगी की मिशाल	-	10
06.	विचार मंथन	-	11
07.	अनमोल बचन	-	12
08.	कहानी	-	13
09.	आहार	-	14
10.	नीति वाक्य	-	15
11.	स्वास्थ्य	-	16
12.	दान की महिमा	-	20
13.	ममन-मीमांसा	-	21
14.	शिष्य की सीख	-	22
15.	जानकारी	-	23
16.	प्रेरणा	-	24
17.	घरेलू नूस्खे	-	26
18.	प्रेरक कहानी	-	27
19.	योग विज्ञान	-	28
20.	विनय मार्ग	-	29
21.	बोलें तारें	-	30
22.	समाचार दर्शन	-	32
23.	झलकियां	-	33

## रूपरेखा-संरक्षक गण

श्री विरेन्द्र भाई भारती वेन कोठारी, ह्युष्टन, अमेरिका  
श्री शैलेश उर्वशी पटेल, सिनसिनाटी  
श्री प्रमोद वीणा जवेरी, सिनसिनाटी  
श्री महेन्द्र सिंह सुनील कुमार डागा, बैकाक  
श्री सुरेश सुरेखा आबड़, शिकागो  
श्री नरसिंहदास विजय कुमार बंसल, लुधियाना  
श्री कालू राम जतन लाल बरड़िया, सरदार शहर  
श्री अमरनाथ शकुन्तला देवी, अहमदगढ़ वाले,  
बरेली

श्री कालूराम गुलाब चन्द बरड़िया, सूरत  
श्री जयचन्द लाल चंपालाल सिंधी, सरदार शहर  
श्री त्रिलोक चन्द नरपत सिंह दूगड़, लाडनूं  
श्री भंवरलाल उम्मेद सिंह शैलेन्द्र सुराना, दिल्ली  
श्रीमती कमला बाई धर्मपत्नी स्व. श्री मांगेराम  
अग्रवाल, दिल्ली

श्री धर्मपाल अंजनारानी ओसवाल, लुधियाना  
श्री प्रेमचन्द ओमप्रकाश जैन उत्तमनगर, दिल्ली  
श्रीमती मंगली देवी बुच्चा

धर्मपत्नी स्वर्गीय शुभकरण बुच्चा, सूरत  
श्री पी.के. जैन, लॉर्ड महावीरा स्कूल, नोएडा

श्री द्वारका प्रसाद पतराम, राजली वाले, हिसार

श्री हरबंसलाल ललित मोहन मित्तल, मोगा, पंजाब

श्री पुरुषोत्तमदास हरीश कुमार सिंगला, लुधियाना

श्री विनोद कुमार सुपुत्र श्री वीरबल दास सिंगला,

श्री अशोक कुमार सुनीता चोरड़िया, जयपुर

श्री सुरेश कुमार विनय कुमार अग्रवाल, चंडीगढ़

श्री देवकिशन मून्दडा विराटनगर नेपाल

श्री दिनेश नवीन बंसल सुपुत्र श्री सीता राम बंसल  
(सीसवालिया) पंचकूला

डॉ. कैलाश सुनीता सिंघवी, न्यूयार्क  
डॉ. अंजना आशुतोष रस्तोगी, टेक्सास  
श्री केवल आशा जैन, टेम्पल, टेक्सास  
श्री उदयचन्द राजीव डागा, ह्युष्टन  
श्री आलोक ऋतु जैन, ह्युष्टन  
श्री अमृत किरण नाहटा, कनाडा  
श्री गिरीश सुधा मेहता, बोस्टन  
श्री राधेश्याम सावित्री देवी हिसार  
श्री मनसुख भाई तारावेन मेहता, राजकोट  
श्रीमती एवं श्री ओमप्रकाश बंसल, मुकसर  
डॉ. एस. आर. कांकरिया, मुम्बई  
श्री कमलसिंह-विमलसिंह वैद, लाडनूं  
श्रीमती स्वराज एरन, सुनाम  
श्रीमती चंपाबाई भंसाली, जोधपुर  
श्रीमती कमलेश रानी गोयल, फरीदाबाद  
श्री जगजोत प्रसाद जैन कागजी, दिल्ली  
डॉ. एस.पी. जैन अलका जैन, नोएडा  
श्री राजकुमार कांतारानी गर्ग, अहमदगढ़  
श्री प्रेम चंद जिया लाल जैन, उत्तमनगर  
श्री देवराज सरोजबाला, हिसार  
श्री राजेन्द्र कुमार केडिया, हिसार  
श्री धर्मचन्द रवीन्द्र जैन, फतेहाबाद  
श्री रमेश उषा जैन, नोएडा  
श्री दयाचंद शशि जैन, नोएडा  
श्री प्रेमचन्द रामनिवास जैन, मुआने वाले  
श्री संपतराय दसानी, कोलकाता  
श्री लाला लाजपत राय, जिन्दल - संगरूर

सूर्य अस्त के बाद में, सावन भादों मास।  
भोजन करो न रात को, रोग न आवे पास।।

जहा किंपाक फलाणं, परिणामो न सुन्दरो  
एवं भुत्ताण भोगाणं, परिणामो न सुन्दरो

-आगम वाक्य

अर्थात्- जैसे विषैला किंपाक फल खाने में बड़ा स्वादिष्ट लगता है लेकिन उसका परिणाम अच्छा नहीं होता। वैसे ही भोग विलासों में डूबे रहना बड़ा सुखद लगता है पर अंत में परिणाम बड़ा भयंकर होता है।



## संन्यास का अर्थ-सर्व त्याग

अजमेर नगरी से बाहर एक विशाल मैदान में 'ऋषि निर्वाण वाटिका' के निकट ही महर्षि स्वामी दयानन्द की निर्वाण-अर्धशताब्दी मनाई जा रही थी। त्याग और तप की मूर्ति महात्मा हंसराज भी एक कैम्प में विरामान थे। वीतराग सच्चे संन्यासी स्वामी सर्वदानन्द जी महाराज ने साधु-सन्तों के लिए एक पृथक लंगर जारी किया हुआ था।

एक दिन उसी लंगर में मैं श्री स्वामी सर्वदानन्द की सेवा में बैठा था कि इतने में तीन-चार आर्य संन्यासी श्री स्वामीजी के पास पहुँचे और कहने लगे- "हम आपकी सेवा में निवेदन लेकर आये हैं।" श्री स्वामीजी ने पूछा- "क्या बात है।"

संन्यासी कहने लगे- "हमारी इच्छा यह है कि महात्मा हंसराज जी के पास जाकर साधु-मण्डली की ओर से यह प्रार्थना की जाये कि वे संन्यास धारण कर लें और इस कार्य के लिए आप भी हमारे साथ चलें।" श्री स्वामी सर्वदानन्द जी मुस्कराये और कहने लगे- "महात्मा हंसराज संन्यासियों से बहुत अधिक संन्यासी हैं। उन्होंने केवल वस्त्र नहीं रंगे, अन्यथा उनका सारा जीवन ही संन्यास, त्याग और तप का जीवन रहा है। बाहर का चिह्न न हुआ तो क्या? उनके पास इस बात के लिये जाने का विचार छोड़ दो। मैं उनको अपने से अधिक संन्यासी का प्रस्ताव रखूँ?" यह सुनकर वे महानुभाव चले गये। आज जो सच्चे संन्यासियों की ओर से भी जनता उपराम होती चली जा रही है, इसका सबसे बड़ा कारण यही है कि गेरूवे वस्त्रों में बहुधा अब वैराग्य और तप दिखाई नहीं देता, जो पूर्व काल में था। संन्यास का अर्थ है-सर्वत्याग और सर्वत्याग या पूर्ण वैराग्य के बिना मुक्ति का अधिकारी कोई नहीं बन सकता।

## सफलता की कुंजी

मां बालक को सब कुछ सिखाती है। कैसे चलना। कैसे बोलना। कैसे खाना। कैसे आए हुए महमानों के साथ सलूक करना। और कैसे अध्यापकों का आदर करना। ये सारे संस्कार जो माताएं अपने बच्चों को नहीं देती हैं। वे बालक पुरी तरह विकसित नहीं हो पाते। कोई-कोई विचक्षण बालक बिना किसी के दिये निर्देश के अपने आप ही अपनी प्रतिभा को प्रखर बना लेते हैं ऐसे बालक कोई विरले ही होते हैं। सवाल एक बालक का ही नहीं है। किसी भी विषय में दक्षता हासिल करनी हो तो उसका तौर तरीका सीखना ही होता है। क्या मास्टर, क्या डाक्टर, क्या व्यापारी, क्या ऑफिसर अपने अपने क्षेत्र में वे ही सफल होते हैं जो अपने अपने कार्य क्षेत्र में दक्ष बन जाते हैं। इस बात को एक छोटे से उदाहरण से समझें।

एक सेटजी थे। जिस शहर में सेटजी रहते थे। वह शहर भी काफी बड़ा था। सेटजी को खांसी की बीमारी लग गई। सेट जी थे भी पैसे वाले। अपनी बीमारी के खूब इलाज करवाए। आयुर्वेदिक, एलोपैथीक, नैचरोपैथी, घरेलू इलाज। फिर भी खांसी ठीक, नहीं हो रही थी। क्योंकि सेट जी को दही खाने की बड़ी आदत थी। दही वे किसी भी शर्त पर नहीं छोड़ सकते। जो डाक्टर, वैद्य दही छोड़ने का कहते। उनका इलाज ही नहीं करवाते उसी शहर में एक वैद्य था जिसको बीमार व्यक्ति का पटाने को तरीका आता था। उसने कहा सेट जी मेरे से इलाज जरूर करवा लेंगे। उस वैद्य ने सेट जी के बेटों से कहा आपके पिता श्री मेरे से इलाज करवाए तो उनको दही खूब खाना पड़ेगा। तब बेटों ने कहा अरे वैद्य उनको दही की मनाही कर रहे हैं इसलिए वे किसी का इलाज नहीं करवाते। आप जब दही में गुण बताते हैं तो हमारे साथ चलो और पिताश्री से बात करो।

वैद्यजी सेटजी के पास गए एवं बोले-सेटजी आपको दही के लिए सब क्यों मनाह करते हैं? खांसी के रोगी को दही से बहुत फायदा होता है। और आप जरूर दही खाओ। सेट जी बड़े खुश हुए कि आखिर ऐसे वैद्य जी भी मिल गए जो खांसी में दही खाने से फायदा बताते हैं। तभी वैद्य जी ने कहा-सेटजी यह बात मैं अपने मन से नहीं कह रहा हूँ। नीति का श्लोक इसका सबूत है

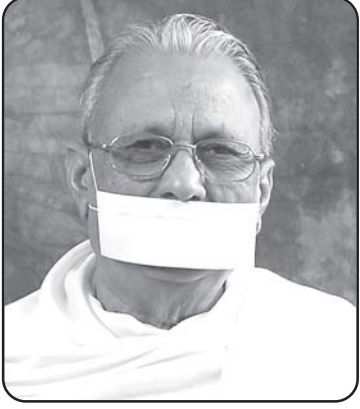
कासे दध्नो भोजनेन, लाभा संति त्रयो ध्रुवं

न वार्धक्यं न च चौर्यं, न श्वा भक्षयति क्वचित्

खांसी में दही खाने से तीन लाभ अवश्य होते हैं। पहला है उस व्यक्ति को कभी बुढ़ापा नहीं आता। बुढ़ापा आने से पहले ही यानी जवानी में ही वह अपना आगे का इन्तजाम करता है। दूसरा है उसके घर कभी चोरी नहीं होती। वह रात-भर खासता है। इसलिए चोर वहां आने का साहस भी नहीं कर सकता। तीसरा लाभ है उसको कभी कुत्ता नहीं काटता क्योंकि उसके हाथ में सहारे के लिए लाठी या सोटी अवश्य होगी। वैद्यजी के तरीके से सेट जी समझ गए और कि दही छोड़कर वैद्यजी से इलाज करवाने के लिए तैयार हो गए।

○ निर्मला पुगलिया

## पवज्या है अन्तर्यात्रा का प्रारम्भ



### ○ गुरुदेव की कलम से

फतेहपुर सीकरी की मस्जिद के शीर्षद्वार पर सम्राट अकबर ने एक वाक्य खुदवाया था-‘पैगम्बर यीशु ख्रीस्त ने कहा-खुदा उनकी रूह को सलामत रखे, कि यह संसार एक पुल है, इसे पार कर जाओ, इस पर घर मत बनाओ।’ यह बात जीवन के लक्ष्य की संसूचक है। संसार इसलिए नहीं कि इसे भोगा जाय, बल्कि इसीलिए है कि इसे पार कर लिया जाए। जीवन एक यात्रा है, इसके मध्य में कहीं ठहराव नहीं है। संसार एक पथ है, इस

पर कहीं घर नहीं बनाया जा सकता। भगवान महावीर ने कहा-‘जो मार्ग में ही घर बनाने का प्रयास करते हैं, यहां जड़ीभूत हो जाते हैं। इसीलिए भगवान् ने बार-बार चलने की प्रेरणा दी है, ‘एवं पेगे महावीर परक्कमेज्जासि’-यों महावीर करते हैं पराक्रम। पराक्रम शब्द आज पौरुष या प्रयास का वाचक है मूल में पराक्रम है चलना, आगे बढ़ते जाना। परिक्रमा तथा पराक्रम दोनों की धातु एक ही है। ‘क्रमण’ अर्थात् आगे बढ़ना, सतत चलते जाना। महावीर चलते जाते हैं, इसी में उनका वीरत्व निहित है। कायर ठहर जाते हैं, यही उनकी कायरता है।

बहुत दिन पूर्व अमरीकी कवि रॉबर्ट फ्रास्ट की एक कविता पढ़ी थी। स्वर्गीय प्रधानमंत्री पं. जवाहरलाल नेहरू को यह कविता बहुत पसन्द थी वे इसे अपनी मेज़ पर पारदर्शक शीशे के नीचे रखते थे। समय-समय पर पढ़कर प्रेरणा संचित करते थे, कविता एक यात्री के बारे में है। यात्री बहुत दूर से चला आ रहा है। वह थककर चूर-चूर हो गया है। सूर्यास्त हो गया है। पक्षी अपने नीड़ों में विश्राम कर रहे हैं। जंगल बड़ा मनमोहक है। स्थान-स्थान पर लता-कुंज विश्राम का आह्वान कर रहे हैं। सारा वातावरण उसे रूककर वहीं विश्राम लेने को जैसे पुकार रहा है। लेकिन यात्री कहता है कि मेरा घर मुझे पुकार रहा है, वहीं जाकर मैं विश्राम करूंगा। ‘आई हैव माइल्स टू गो बिफोर आई स्लीप’-मुझे सोने से पूर्व मीलियों का सफर तय करना है, करना ही है। जैन परम्परा में दीक्षा के लिए ‘प्रव्रज्या’ शब्द आता है। ‘व्रज’ धातु से इसका उद्गम हुआ है। जिसका अर्थ है-चल पड़ना। प्रव्रज्या गति के प्रकर्ष को अभिव्यक्त करता है। सूक्ष्म स्तर पर यह सतत अप्रमत्त साधना का संसूचक

है। गीता में भी ‘व्रज’ शब्द का प्रयोग हुआ है। ‘सर्वधर्मान् परित्यज्य, मामेकं शरणं व्रज’-सब धर्मों को छोड़कर मेरी शरण की ओर चल पड़ो। चलना एक यात्रा है। शरण पाना या देना नहीं है। मेरी शरण का अर्थ यहां किसी व्यक्ति की शरण नहीं है। उस लक्ष्य के प्रति समर्पण है जो इस यात्रा का अन्तिम पड़ाव है। शरण यहां आश्रय लेना नहीं, समर्पित होना है; कुछ पकड़ना नहीं, जो पकड़ा हुआ है वह भी छोड़ देना है और आगे चल देना है। कृष्ण का ‘मैं’ तथा महावीर का ‘तू’ यहां एक ही सत्ता के सूचक हैं। महावीर ने भी इस व्यापक चेतना के स्तर पर ‘मैं’ शब्द का प्रयोग किया है। ‘आणाए मामग धम्मं’-मेरी आज्ञा में धर्म है। यह ‘मेरी आज्ञा’ किसी व्यक्ति की नहीं है। आज्ञा यहां अनुशासन है, आदेश नहीं लक्ष्य के प्रति समर्पण है, आग्रह का अनुमोदन नहीं। वह ‘मैं’ निर्वैयक्तिक चेतना है जो इसमें से प्रत्येक की आत्मसत्ता है, अपनी शुद्ध-बुद्ध संस्थिति में। प्रव्रजन या प्रव्रज्या एक यात्रा है, जीवन से उसके पार, संसार से उसके पार, सुख-सुःखात्मक प्रतीतियों, उनके प्रति राग-द्वेषमयी भावनाओं, उनके प्रति आसक्ति अथवा विचिकित्सा के पार अपने ‘स्व’ की ओर, अपनी मूल सत्ता की ओर, परिधि से केन्द्र की ओर। यह यात्रा बाहर की नहीं भीतर की है, सम्पूर्ण चेतना का अन्तःरूपान्तरण है, परिवर्तन है समग्र क्रांति ‘टोटल रिवोल्यूशन’। वस्त्र-परिवर्तन, आहार-विहार के परिवर्तनमात्र से इसका सरोकार नहीं है, यह तो चेतना का ही सम्पूर्ण परिवर्तन है। यह ‘क्रान्ति’ शब्द भी उसी धातु से निष्पन्न है। इसका अर्थ भी वही है-क्रमण अर्थात् पार कर जाना, किसी स्थिति की सीमा से आगे बढ़ जाना। तीव्र गति से लांघ जाना वह जो अकाम्य है। प्रव्रज्या एक क्रान्ति है, अतिक्रमण है संसार का भीतर से पार चले जाना है। महावीर ने पारंगमा, तीरंगमा ओघंतरा आदि शब्दों का प्रयोग किया है जो इसी के वाचक हैं। पारंगमा अर्थात् जो पार जा चुका है, तीरंगमा अर्थात् जो किनारे पहुंच चुका है, ओघंतरा अर्थात् जो इस सागर को पार कर चुका है।

### परिधि में विश्रान्ति कहां ?

प्रव्रज्या त्याग नहीं, यात्रा है। त्याग है कुछ छोड़ देना। यात्रा है-बिना ठहरे आगे बढ़ जाना। वह जो रास्ते में है, अपने आप छूट जाता है पीछे, क्योंकि आगे बढ़ता जाता है यात्री। इसलिए अध्यात्मपथ के यात्री के लिए ‘परिव्राजक’ शब्द आता है। परिव्राजक, अर्थात् वह जो चल पड़ा है, चलता जा रहा है अपने लक्ष्य की ओर। जो मार्ग में दोनों ओर है उससे उसे प्रयोजन ही नहीं। वह काम्य है या अकाम्य, उसे इससे कोई मतलब नहीं। उसके लिए वह है ही नहीं। लोग कहते हैं, महावीर ने घर-बार, राज-पाट छोड़ा। किन्तु महावीर के लिए

घर है ही कहां कि उसे छोड़ें? राज-पाट है ही कहां कि छोड़कर जाएं? वह तो पाथिक है जो घर की ओर जा रहा है, घर छोड़कर नहीं। वे कहते हैं, सारे लोक में लेश मात्र भी स्थान नहीं है जहां कि मैं नहीं गया होंऊ किन्तु कहीं घर नहीं मिला, विश्राम नहीं मिला। बाहर घर कहां है? वह तो भीतर है। परिधि में विश्रान्ति कहां? वह तो केन्द्र में है। 'स्व' की यात्रा, बाहर से भीतर की वह प्रव्रज्या, भटकाव से निश्चित लक्ष्य की ओर यह प्रयाण एक महान क्रान्ति है।

गत पांच हजार वर्षों में विश्व में सैकड़ों क्रान्तियां हुई हैं किन्तु वे सफल नहीं हो पायीं मानवता को सुखी बनाने में। इसका कारण यही था कि वे खण्डित थीं, आंशिक थीं। जीवन का हर खण्ड समग्र के साथ इस प्रकार जुड़ा है कि उसे एकाकी परिवर्तित नहीं किया जा सकता। जीवन का उसके सारे स्तरों पर, उसकी समग्रता में, सम्पूर्ण रूपान्तरण ही वह क्रान्ति है जिसे भगवान् महावीर ने 'प्रव्रज्या' कहा है। मन, वाणी और कर्म की सारी प्रवृत्तियों का एकदम पलटाव, हमारे अस्तित्व के प्रत्येक अणु का 'पर' से 'स्व' की ओर मुड़ जाना, अंधेरे से उजाले की ओर उन्मुख होकर चल पड़ना ही परिव्रजन है, वही समाधान है जीवन की सारी समस्याओं का। ऐकान्तिक बाहरी स्तर पर कुछ छोड़ने या पकड़ रखने का कोई अर्थ नहीं है। एक व्यक्ति घर-बार छोड़ देता है, धन-धान्य छोड़ देता है, ग्राम-नगर छोड़ देता है, लेकिन वहीं ज्यों का त्यों खड़ा है, लक्ष्य से अनजान, पथ से अनजान, तो उसका कोई अर्थ नहीं है उसके लिए स्वयं महावीर ने कहा है-कोई बाहर से दीक्षित हो जाता है लेकिन भीतर से चेतना हीन है, प्रमत्त है, खा-पीकर सुख से सोता है, वह पाप-श्रमण है। उसके लिए बाह्य औपचारिकताओं के अलावा कहीं कुछ नहीं बदला। वह महीने में एक बार कुश के अग्रभाग पर ठहरे उतना अल्प-सा आहार करते हुए रह सकता है, लेकिन धर्म की सोलहवीं कला को भी नहीं जानता। उससे क्या होनेवाला है? भगवान् ने साफ-साफ कहा है-'चाहे कोई जटा रखे या सिर मुंडा ले, नग्न रहे या चीवर धारण कर ले, इनसे वह नहीं बच सकता जो भीतर से परिवर्तित नहीं हुआ है, ज्यों का त्यों रह गया है आस्रवों और कषायों में रचा-पचा।' महावीर नग्न थे कि सवस्त्र, उनका पथ अचेलत्व था कि सचेलत्व, इस पर साम्प्रदायिक परम्पराएं शताब्दियों से टकरा रही हैं। उनका मन्तव्य निर्विवाद है: "एते भो णगिणावत्ता जे लोयसि अणागमण धम्मिणो" -वही है नग्न-अनावरण जिसने पीठ फेर ली है सारे लोक से और मुड़कर नहीं देखता उसकी ओर, वस्त्र की तरह उतार कर फेंक दिया है। बाह्य जीवन के प्रति होनेवाली सारी भावनाओं, प्रतीतियों,

कामनाओं एवं आवेगों-संवेगों को और खड़ा हो गया है उनसे पीठ फेर कर, चल पड़ा है अपने गन्तव्य की ओर। प्रव्रज्या वस्तुतः यही तो है।

### परम की ओर यात्रा

अमरीकी कवि एमरसन ने 'ब्रह्म' शीर्षक अपनी एक कविता में कहा है-'सप्तर्षियों का जो परम ज्योमिर्मय दिव्यलोक है उससे भी पीठ फेरकर जो खड़ा हो गया है उसके सम्मुख प्रकट होता है वह परम सत्य'। यह प्रव्रजित का यथार्थ चित्रण है। प्रव्रज्या परम की ओर अन्तर्यात्रा है जिसकी अभिव्यक्ति मात्र है बाहर की घटनाएं और तदुद्भूत रूपान्तरण, जिन्हें हम मौलिक सन्दर्भों में देखते हैं, जिनकी अपने भीतरी कारकों के अभाव में कोई सत्ता और अर्थवत्ता नहीं है। वह जो चल पड़ा है, निरन्तर चलता जा रहा है गन्तव्य की ओर, समर्पित है लक्ष्य के प्रति, पराङ्मुख हो चुका है शेष सबसे जीवन के सारे स्तरों पर, अधिकारी है प्रव्रज्या को प्राप्त करने का और अन्ततः प्राप्त करेगा ही। दुनिया की कोई शक्ति उसे लक्ष्य-सिद्धि से नहीं रोक सकती।

### सादगी की मिसाल

बात उन दिनों की है, जब डॉ. राजेन्द्र प्रसाद कांग्रेस के अध्यक्ष थे। एक बार वह सी.वाई.चिंतामणि से मिलने पहुंचे। चिंतामणि जी उन दिनों एक समाचार पत्र के संपादक थे। जब राजेन्द्र बाबू पहुंचे, तो चिंतामणि जी लिखने में व्यस्त थे। उनके चपरासी ने राजेन्द्र प्रसाद से कहा, 'साहब इस समय लिख रहे हैं। वह किसी से मिल नहीं सकते।' चपरासी ने राजेन्द्र बाबू का कार्ड उनकी मेज पर रख दिया। थोड़ी देर बाद जब चिंतामणी जी का लेखन पूरा हुआ तो उनकी नजर कार्ड पर पड़ी। वह हड़बड़ाकर बाहर आए और उन्होंने चपरासी से पूछा, 'ये साहब कब आए और किस के साथ आग ताप रहे हैं।' चिंतामणि जी राजेन्द्र बाबू के पास पहुंचकर उनसे क्षमायाचना करने लगे। राजेन्द्र बाबू ने हंसकर कहा, 'आप लिखने में व्यस्त थे तो मैं यहां चला आया। इनसे बात करके बहुत सी जानकारी मिली।'।

## पराई आंख अपनी नहीं हो सकती



### ○ संघ प्रवर्तिनी साध्वी मंजुलाश्री

सेठ की आंखों में मोतिया का जाला आ गया। जाला पक कर तैयार हुआ तब तक दिखना बिल्कुल बंद हो गया डॉक्टर ने ऑपरेशन का परामर्श दिया, लेकिन सेठ को जंचा नहीं। मित्र दोस्तों ने सेठ को समझाया कि सेठ जी आंख के बिना कुछ नहीं है, संसार ही सूना है आप ऑपरेशन करालें, किसी तरह की परवशता नहीं रहेगी। सेठ ने कहा ऑपरेशन का मुझे डर लगता

है फिर बिना मतलब क्यों तकलीफ उठाई जाये। मेरा परिवार बहुत विनीत और मेरे अनुकूल है। मेरे पांच लड़के हैं। पांच बहूए हैं। एक मेरी पत्नी है। और एक मेरी लड़की है। मैं अपने पोते-पोतियों और दौहिते दौहितियों को शामिल न भी करूं तो भी कम से कम लड़के-लड़के की बहूए, पत्नी और पुत्री इन बारह व्यक्तियों की चौबीस आंखे तो मेरी अपनी है ही।

सेठ के हित चिन्तकों ने कहा, सेठ साहब! अपनी-अपनी होती हैं, पराई पराई। चाहे लड़के, लड़की कितने ही विनीत और पितृ भक्त हैं पर समय पर अपनी ही आंखे काम आती हैं। दूसरों की आंखों से काम नहीं चलता। आप तो परिवार की बात करते हैं व्यक्ति का शरीर तक भी अपना नहीं होता।

“आत्मा अन्यः पुदगलश्चान्यः”

जब प्राणी का शरीर ही अपना नहीं है फिर कौन परिवार? कैसा धन? कैसा मकान? कैसे सगे सम्बन्धी, मित्र दोस्त सब पराएं हैं। यह मेरा, वह मेरा मात्र यह भ्रम है मनुष्य का। कोई किसी का नहीं हैं। दुनिया रैन वसेरा है। रांतभर का विश्राम लेने वाले मुसाफिरों से कैसी मित्रता। सेठ साहब। आप इस भ्रम को निकाल दीजिए और अपनी ज्योति को अनावृत करिए। सेठ को अपने परिवार पर पक्का भरोसा था। एक बार टोकर खाए बिना व्यक्ति संभल नहीं सकता। सौ बार का उपदेश जितना काम नहीं करता एक बार का अनुभव काम कर देता है।

गर्मियों के दिन थे। सूरज आग उगल रहा था कच्चा मकान, न उस समय दमकलें थी ना अग्नि शमन या अन्य साधन सामग्री भी अचानक सेठ के घर में आग लग गई। लड़के, बहूए, पत्नी सब अपना जान माल लेकर बाहर भागे। सेठ को किसी ने याद तक नहीं किया। बचाओ, भागो की आवाजें सुन सेठ थोड़ा चौकना हुआ। तब तक आग की लपटें सेठ के समीप आ गई थीं। सेठ ने इधर-उधर हाथ मारे पर आंखों के बिना रास्ता कौन बताए? सेठ खूब चिल्लाया पर किसी ने नहीं बचाया। तब सेठ की समझ में आया कि मैं जिन को अपना माने बैठा था वे तो बिल्कुल पराए निकले। मुझे एक पढ़े हुए बेकार पत्र की तरह यहां छोड़ गए। एक व्यर्थ की वस्तु समझ कर याद तक नहीं किया। मेरे पास मेरी अपनी रोशनी होती तो आज मैं क्यों दूसरों के भरोसे अपने प्राण खोता। दूसरों के धन से किसी की गरीबी दूर नहीं होती दूसरों की ताकत से कोई ताकतवर नहीं होता। दूसरों के स्वास्थ्य से कोई स्वस्थ नहीं हो सकता। शरीर, परिवार, जमीन, पुत्र, नारी, राज्य, शक्ति, सम्पति, मित्र, साथी समाज सब है ही पराए फिर इन को अपना मानने वाला धोखा खाएगा ही। दुनियां उल्टी हैं। निकट को दूर और दूर को निकट मानती हैं। अपने को पराया और पराए को अपना समझती हैं। अभिन्न को भिन्न निःसार को सार भूत और सारभूत को निःसार समझ कर गंवाती है।

### अनमोल वचन

दौलत पाकर बावरे, मत कर गर्व गुमान।  
यहीं पड़ा रह जायेगा, यह सारा सामान।। 1

पैदल चलना स्वास्थ्य को, देता है आराम।  
मांसपेशियों का सभी, हो जाता व्यायाम।। 2

दायें स्वर भोजन करो, बायें पीओ नीर।  
बायीं करवट सोइये, रहे निरोग शरीर।। 3

## प्रजावत्सल नरेश

## ○ सरलमना साध्वीमंजूश्री

उज्जयनी नगरी के राजा विक्रमादित्य बड़े दानी तथा परोकारी थे। एक बार उनके राज्य में अकाल पड़ गया। चारों तरफ त्राहि-त्राहि मच गई। जगह-जगह लाशों के ढेर लगने लगे। राजा बहुत चिन्तित हो गये।

एक दिन राजा प्रजा जनों की स्थिति का जायजा लेने नगर में घूम रहे थे। रास्ते में उन्हें संन्यासी मिला। राजा ने संन्यासी को प्रणाम किया। राजा को चिन्तित देखकर संन्यासी ने राजा से चिन्ता का कारण पूछा। राजा ने कहा-महाराज राज्य के कुएं-बावड़ियाँ तथा तालाब सब सूख गये हैं। प्रजा भूख-प्यास से तड़पकर प्राण दे रही है। कोई भी उपाय सूझ नहीं रहा है।

संन्यासी ने कहा-राजन्! नगर के पूर्व द्वार की तरफ जो एक बावड़ी है वहीं पर गंगा माता का मंदिर भी है। आप प्रातः काल से पूर्व ब्रह्ममुहूर्त में देवी गंगा की पूजा प्रारम्भ कर दें। राजा की सच्ची प्रार्थना से गंगा माता बहुत प्रभावित हुई उसने प्रकट होकर कहा मांगो क्या चाहते हो? राजा विक्रमादित्य ने करवद्ध खड़े होकर कहा-माता मेरा राज्य अकाल की चपेट में आ गया है। चारों तरफ हाहाकर मचा हुआ है। प्रजाजन बूंद-बूंद पानी के लिए तड़फ रहे हैं।

गंगा माता ने राजा को एक पानी का भरा लोटा दिया और कहा- जाओ इसे किसी एक बावड़ी या कुएं में डाल दो पानी ही पानी हो जायेगा।

राजा ने देवी से लोटा लिया और नगर की तरफ चल पड़ा। रास्ते में उसे एक बुढिया पानी के लिए तड़फती हुई मिली। राजा ने पानी का लोटा बुढिया की ओर बढाते हुए कहा-माता ये लो पानी और अपनी प्यास बुझा लो। बुढिया ने कहा-बेटा तुम भी बहुत प्यासे हो और तुम्हारी रानियां भी पानी के लिए तड़फ रही हैं अतः यह पानी तुम अपनी तथा अपनी रानियां की प्यास बुझाने के लिए रख लो।

राजा ने कहा-माता! प्रजा में जब तक एक भी भूखा-प्यासा प्राणी है तब तक राजा को खाने-पीने का कोई अधिकार नहीं है। राजा की बात सुनकर बुढिया माता मुस्कराई और अपने मूल रूप में प्रकट हुई। उसने कहा-राजन्! मैं आपकी प्रजावत्सलता से बहुत प्रभावित हुई हूँ अतः आज से ही आपके राज्य में क्षिप्रा नदी के रूप में सदा बहती रहूंगी।

## मेथी में गुण बहुत हैं

बस मैं मेरे एक बुजुर्ग मित्र बैठे थे। यूँ ही ऎलोपैथिक दवाइयों के प्रति आक्रोश पूर्ण वार्तालाप के दौरान उन्होंने बताया कि उन्हें मधुमेह की बीमारी थी और आज पिछले दस सालों से वे चुस्त-दुरुस्त हैं केवल दानामैथी के प्रयोग के कारण।

यह सही है कि मैथी वायुनाशक है, रक्त में एवं मूत्र में शर्करा के स्तर का संतुलन करती है, कब्जनाशक है, हृदय के लिए शक्तिदायक है, शरीर में इंसुलिन के निर्माण को संयत करती है। पशुओं के आहार में तो मैथी का प्रयोग अत्यन्त ही आवश्यक है। इससे पशुओं में आफरा नहीं होता है। मुझे याद है मेरे बचपन में अर्थात् उन पुराने दिनों में जब सब्जियों का और “जीमन” में प्रदर्शन का प्रचलन नहीं था तब दावतों में एक सब्जी दानामैथी की सामान्यतः हुआ ही करती थी और उसमें किशमिश, छुहारे डाले जाते थे। इससे वह और भी गुणयुक्त हो जाती थी। अब पुनः फैशन के नाम पर “चोखी दाणी” और “आपणे गाव” के प्रभाव में डिनर्स में भी मैथी का प्रयोग होने लगा है। मैथी की हरी सब्जी में उतने गुण नहीं है जितने कि दाना मैथी में।

मेथी आधुनिक सभ्यता के, प्रदूषण में पल रहे, श्रम से दूर रहने वाले मानव के लिए एक बहुत बड़ा वरदान है पर आज का आदमी रसनेन्द्रिय का गुलाम है। भोजन में भी फैशन घुस गया है और तरह-तरह के नित नये व्यंजन बनने लगे हैं वे उसे स्वाद भले ही दें पर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

मेथी सर्वसुलभ है, हर घर में है, हर पंसारी की दुकान पर आसानी से मिल जाती है। उसे धूप देकर रख लें और सब्जी के अतिरिक्त इस प्रकार उपयोग करें-

-मधुमेह कम या अधिक जैसी हो उसी के अनुसार 25 ग्राम से लेकर 50 ग्राम तक मैथी का प्रयोग करें। प्रारंभ में 25 ग्राम मैथी का सुबह और शाम दो बार में विभाजित करके लेंवे अर्थात् प्रत्येक लगभग दो चाय की चम्मच भरके, दोनों मुख्य भोजन से 25 मिनट पूर्व।

-रात में भीगी हुई मैथी को भोजन से 25 मिनट पूर्व खूब चबा-चबा कर खाय जावे असका पानी भी पी लिया जावे। मैथी के चूर्ण को अर्थात् पीसकर पानी में या छाछ में घोलकर भी पिया जा सकता है। मैथी का पानी दांतों का पायरिया भी नष्ट करता है। मुख शुद्धि करता है।

-यदि कड़वेपन के कारण मैथी नहीं पी सकें या नहीं खा सकें तो उसे रोटी, उपमा, दलिया, ढोकला, कड़ी या किसी भी सब्जी के साथ खाय जा सकता है। इस प्रकार कड़वाहट काफी कम हो जाती है।

## कैंसर क्या है?

कैंसर आज विश्व में जिस तरह से फैल रहा है चिन्ता का विषय है। हर साल लाखों लोग इस रोग का ग्रास बन रहे हैं। कड़ी मेहनत के बाद भी हमारे वैज्ञानिक इस रोग पर कंट्रोल नहीं कर पाये। हर एक समझदार व्यक्ति का फर्ज है कि कैंसर क्या है, इस रोग से बचाव कैसे हो, तथा कैंसर होने पर क्या करें इसकी जानकारी समाज तक पहुंचाए। हमने अपनी पत्रिका के माध्यम से यह बीड़ा उठाया है। हम कैंसर के बारे में विशेषज्ञों की राय आप तक पहुंचाएंगे यह हमारा संकल्प है।

-संपादक

कैंसर हृदय रोगों के पश्चात् विश्व में अधिक मौतों होने का दूसरा प्रमुख कारण है। मानव की औसत आयु बढ़ने, बढ़ते प्रदूषण, सिगरेट, तंबाकू, मदिरा के बढ़ते शौक इत्यादि कारणों से कैंसर का प्रकोप बढ़ रहा है। कैंसर अभी भी भयानक रोग माना जाता है। आधुनिक निदान-उपचार के द्वारा लगभग 50 प्रतिशत कैंसरग्रस्त रोगियों का उपचार संभव है। अमेरिका में बेहतर निदान उपचार विधि के विकास के साथ ही इनके स्वस्थ होने की संभावना भी बढ़ रही है। कैंसर रोग का निदान होने के बाद सन् 1960-63 में जहाँ केवल 39 प्रतिशत रोगियों की ही आगामी पाँच वर्षों तक जीवित रहने की संभावना होती थी, वहीं 2000-01 तक इनकी संख्या बढ़कर 58 प्रतिशत तक हो गई थी; पर हमारा देश इस मामले में अभी भी काफी पिछड़ा हुआ है जागरूकता के अभाव, निदान-उपचार की सुविधाओं के सर्वसुलभ न होने, गरीबी इत्यादि कारणों से देश में अक्सर कैंसर निदान में देरी हो जाती है। देर से निदान होने से सफल उपचार संभव नहीं हो पाता और रोगी की मौत हो जाती है।

कैंसर का उपचार जटिल तथा महँगा है। यह सर्वसुलभ नहीं है। कैंसर रोग का संज्ञान में आना किसी व्यक्ति और परिवार के लिए दुःखद घटना होती है। उनको सदमा लगता है। जीवन और स्वयं के प्रति उनकी सोच बदल जाती है, आत्मविश्वास डगमगा जाता है, स्वयं व परिवार की चिन्ता होती है। परिजनों, नाते-रिश्तेदारों, दोस्तों-सहकर्मियों का व्यवहार भी बदल जाता है।

कैंसर बहुत पुराना रोग है। इसके नाम कैंसर (Cancer) शब्द का अर्थ है-केकड़ा;

-मेथी रक्तचाप एवं मूत्र शर्करा को नियंत्रित एवं निर्मल नहीं कर दे तब तक तो नियमित लेना है। उसके पश्चात नियमित सेवन की आवश्यकता नहीं। मेथी का अत्यधिक प्रयोग रक्त/मूत्र में शर्करा के संतुलन को बड़बड़ा सकता है। इसलिए समय-समय पर मत्र शर्करा की जांच आवश्यक है।

एक बात और ध्यान रखने की है मेथी के सेवन के साथ हल्का व्यायाम, घूमना, टहलना इसके प्रभाव एवं क्रिया को और भी लाभकारी कर देता है।

-मेथी का प्रयोग शरीर में चर्बी और कोलेस्ट्रॉल को कम करता है, इंसुलिन को क्रियाशील करता है अतः मेथी के सेवनकाल में उच्च कैलोरी वाली एवं चर्बी के पदार्थ तथा ज्यादा मीठा त्याज्य है। हो सकता है कुछ को इसके सेवन से प्रारंभ में कुछ पतले दस्त हो जावें या ज्यादा गैस बनने लगे। अतः ऐसी स्थिति में इसकी मात्रा नियंत्रित करली जाये।

-मेथी का सेवन अथवा करेले का सेवन प्रतिपूरक भोजन है, औषधि नहीं। अपने आप में इसका सेवन सम्पूर्ण चिकित्सा नहीं है। अतः मधुमेह की जो भी चिकित्सा और परहेज चल रहा हो उसे चलने दें। हाँ, इन औषधियों का सीमित प्रयोग करना उचित होगा। मधुमेह के रोगी के लिये मेथी/करेला/जामुन का प्रयोग करना अति उत्तम है पर विशेष परिस्थिति में इनकी मात्रा का निश्चय आपको अपने चिकित्सक की देख-रेख एवं जांच के आधार पर ही करना उचित होगा।

उपर्युक्त विशिष्ट जानकारी का आधार है “राष्ट्रीय पोषाहार संस्थान हैदराबाद” द्वारा किये गये अनुसंधान, अध्ययन एवं परीक्षण।

## नीति-वाक्य

परिस्थियां ही मनुष्य मे साहस का संचार करती है।

हरिकृष्ण प्रेमी

वे विजय कर सकते हैं, जिन्हें विश्वास है कि वे कर सकते हैं।

एमर्सन

बहुत बोलने वाले व्यक्ति का लोग विश्वास नहीं करते।

वाणभट्ट

संतोष से सर्वोत्तम सुख प्राप्त होता है।

पंतजलि



क्योंकि कैंसर केकड़े क सदृश में रेंग-रेंगकर बढ़ता है। कैंसर का रोग शरीर के किसी भी अंग का अपनी चपेट में ले सकता है। कैंसर में कोशिकाओं के स्वरूप में बदलाव आ जाता है। संख्या में बढ़ गई ये कोशिकाएँ अनियंत्रित ढंग से विभाजित होने लगती हैं और कोशिकाएँ ट्यूमर का रूप लेती हैं। कैंसर की दूसरी विशेषता है कि यह आस-पास के ऊतकों, लसीका एवं रक्त के माध्यम से अन्य अंगों को भी प्रभावित करता है। कैंसर मुख्यतः तीन तरह का हो सकता है। यदि कैंसर की शुरुआत इपीथिलियल ऊतक से होती है यह कारसीनोमा (Carcinoma) यदि आंतरिक मिजोथिलियम कोशिकाओं जैसे-हड्डियों, मांसपेशियों से होता है तो सारकोमा (Sarcoma) कहलाता है। जब कैंसर रक्त की कोशिकाओं, रक्त निर्माण करनेवाली इकाइयों या लिंफ ग्रंथियों से हाता है, तो यह ल्यूकिमिया, लिंफोमा कहलाता है।

बेहतर चिकित्सा सुविधाओं और उत्तम जीवन-शैली के साथ ही मानव की औसत आयु बढ़ रही है, जिससे आबादी में वृद्ध व्यक्तियों का अनुपात भी बढ़ रहा है। साथ ही आधुनिक जीवन-शैली में बढ़ते प्रदूषण, बदलते खान-पान इत्यादि कारणों से कैंसर के रोगियों की संख्या में भी बढ़ोतरी हो रही है। सन् 1990 में लगभग 81 लाख नए रोगियों का निदान हुआ था, जबकि 2000 में इनकी संख्या बढ़कर 101 लाख हो गई।

अनुमान है कि देश में हर वर्ष लगभग 5लाख नए कैंसर रोगियों का निदान होता है। रोग का निदान होने पर उपचार के बावजूद इनकी औसत आयु तीन वर्ष होती है। अनुमान है कि प्रतिवर्ष कैंसर के कारण करीब 3 लाख रोगियों की मौत हो जाती है।

विश्व के विभिन्न देशों में विभिन्न अंगों के कैंसर का प्रकोप होता है। पुरुषों में मुँह, फेफड़ों, प्रोस्टेट (पुरःस्थ) ग्रंथि और महिलाओं में गर्भाशय ग्रीवा व स्तन के कैंसर ग्रस्त हाने की संभावना अधिक होती है।

## **कैंसर के गुण**

कैंसर एक रोग नहीं बल्कि अनेकानेक रोगों का समूह है। विभिन्न तरह के कैंसर के लक्षण-प्रसार परिणाम, उपचार विधि और उपचार के परिणाम भिन्न होते हैं। कैंसर में, वास्तव में एक नए ऊतक का निर्माण हो जाता है। सामान्यतः शरीर की अधिकांश कोशिकाएँ विभाजित होती हैं, पर यह विभाजन नियंत्रित रूप में शरीर की आवश्यकता के अनुसार होता है। जबकि कैंसर कोशिकाएँ गुण-सूत्रों में बदलाव आने के कारण होता है। जबकि कैंसर कोशिकाएँ गुण-सूत्रों में बदलाव आने के कारण अनियंत्रित रूप से विभाजित होने लगती हैं, अतः जब इनकी संख्या बढ़ जाती है तो रसौली (ट्यूमर) का रूप ले लेती हैं।

इन कोशिकाओं को पोषक तत्वों की जरूरत अन्य कोशिकाओं से ज्यादा होती है और यह शरीर के लिए निर्मित पोषक तत्वों को ग्रहण करने लगती हैं, यहाँ तक कि कैंसर कोशिकाओं में नई रक्त वाहिनियाँ बन जाती हैं, जिनके माध्यम से इनको पोषक तत्वों की आपूर्ति होती रहती है। तेजी से बढ़ती कैंसर कोशिकाएँ सामान्य कोशिकाओं को नष्ट करने लगती हैं, साथ ही बढ़ते ट्यूमर के कारण दबाव पड़ने से आस-पास के ऊतक भी नष्ट हो सकते हैं, जिससे विभिन्न समस्याएँ पैदा हो सकती हैं।

कैंसर का दूसरा गुण होता है कि यह अपने मूल स्थान के आस-पास के अंगों में सीधे ही अपने पैर पसारने लगता है। यह आस-पास के ऊतकों, मांसपेशियों, स्नायुओं, रक्त वाहिनियों में प्रवेश कर सकता है, जिसके कारण अंग चलाने में दिक्कत, दर्द, रक्तस्राव, कार्यक्षमता में कमी इत्यादि समस्याएँ हो सकती हैं। उद्गम स्थान पर कैंसर को प्राथमिक कैंसर कहते हैं। साथ ही कैंसर कोशिकाएँ मूल स्थान से टूटकर लसीका वाहिनियों के माध्यम से लसीका ग्रंथि में पहुँचकर बढ़ती हैं, जिससे कैंसर-ग्रसित अंग सिंचित गिल्टियों का आकार बढ़ जाता है। इसके अतिरिक्त लसीका ग्रंथि से लसीका के साथ या प्राथमिक कैंसर से लिंफ या रक्त वाहिनियों में कैंसर कोशिकाएँ पहुँचकर विभिन्न अंगों में पहुँचकर यहाँ पर भी अनियंत्रित रूप से तेजी से विभाजित होकर कैंसर पैदा कर सकती हैं। अतः रोग बढ़ने पर मूल स्थान के अतिरिक्त जिगर, फेफड़ों, हड्डियों, मस्तिष्क इत्यादि अंगों में भी कैंसर हो सकता है। यह कैंसर 'द्वितीयक' (Secondary Cancer) या मेटास्टेसिस (Metastasis) कहलाता है। द्वितीय कैंसर हो जाने पर उपचार कठिन हो जाता है, मरीज की स्थिति दयनीय हो जाती है।

हर स्वरूप के कैंसर का व्यवहार भिन्न होता है। कुछ कैंसर केवल स्थानीय होते हैं या फिर केवल आस-पास के अंगों में ही फैलते हैं। कुछ कैंसर आस-पास फैलने के साथ ही गिल्टियों में भी फैल जाते हैं, फिर वहाँ से लिंफ ग्रंथियों के द्वारा अन्य अंगों में पहुँचते हैं, जबकि अन्य कैंसर लिंफ ग्रंथियों में पहुँचे बिना रक्त वाहिनियों के माध्यम से अन्य अंगों को भी प्रभावित/संक्रमित कर सकते हैं।

## **कैंसर रोग होने की प्रक्रिया**

कैंसर रोग का उद्भव और विकास एक अत्यधिक जटिल प्रक्रिया है। चिकित्सा विज्ञानियों को इनमें कुछ प्रक्रियाओं का ज्ञान है और कुछ का नहीं। चिकित्सकीय भाषा में कैंसर का दूसरा नाम निओप्लाज्म (Neoplasm) भी है, जिसका अर्थ है-नया ऊतक। शरीर की सामान्य कोशिकाओं में कई चरणों में परिवर्तन हो जाता है, जिसके कारण इन

कोशिकाओं का कार्य-व्यवहार बदल जाता है।

पहले चरण में कुछ ऊतक की कोशिकाओं के केंद्र में स्थित गुणसूत्रों में बदलाव होता है। यह बदलाव जीवाणु, भौतिक कारणों, विकिरण, वंशानुगत इत्यादि के प्रभाव से हो सकता है। इस बदलाव के कारण सामान्य गुणसूत्र बदलकर कैंसरकारक गुणसूत्र जीन, जिनको ऑनकोजीन (Oncogens) कहते हैं, बन जाते हैं। सामान्यतः कोशिकाओं के गुणसूत्रों में ऐसे 'गुणसूत्र' भी होते हैं, जिससे 'ऑनकोजीन' सक्रिय नहीं हो पाते। कैंसरकारक तत्त्वों के प्रभाव में ये गुणसूत्र निष्क्रिय हो सकते हैं। कुछ अन्य 'जीन' कैंसर कोशिकाओं के प्रसार को कम करने में अपनी भूमिका निभाते हैं। यदि ये गुणसूत्र भी निष्क्रिय हो जाते हैं तो अपनी भूमिका निभाते हैं। यदि ये गुणसूत्र भी निष्क्रिय हो जाते हैं तो कैंसर कोशिकाएँ तेजी से बढ़कर कैंसर का कारण बनती हैं। पहले चरण में गुणसूत्र परिवर्तित कैंसरकारक जीन सुप्तावस्था में या निष्क्रिय वर्षों, दशकों या जीवन भर रह सकती है। यह ऑनकोजीन तब तक कैंसर नहीं करती जब तक दूसरे चरण में यह सक्रिय होकर अपने को प्रकट नहीं करती। ऑनकोजीन कुछ जीवाणु, हारमोन, भोज्य पदार्थों, वातावरण प्रदूषण इत्यादि तत्त्वों के प्रभाव में सक्रिय हो जाते हैं और इनके प्रभाव प्रकट होने लगते हैं, जिसके परिणामस्वरूप कोशिकाओं के व्यवहार में परिवर्तन आ जाता है और ये कोशिकाएँ अनियंत्रित रूप से विभाजित होने लगती हैं। यह चरण प्रमोशन (Promotion) कहलाता है। ऑनकोजीन को सक्रिय करनेवाले विभिन्न तत्त्व किसी विशिष्ट ऊतक, अंग, कोशिका समूह को ही उत्तेजित करने में समर्थ होते हैं जैसे-मदिरा-यकृत, ग्रासनली, अग्न्याशय कैंसर, सिगरेट, तंबाकू आदि फेफड़ों, मुँह के ऑनकोजीन को उत्तेजित कर कैंसर पैदा कर सकते हैं।

कैंसर मूलतः गुणसूत्रों की असामान्यताओं के कारण होनेवाला रोग है। कुछ कैंसर वंशानुगत हो सकते हैं। यदि माता या पिता में गुणसूत्र असामान्य हैं तो ये इनसे संतानों में फैल सकते हैं। आँखों का बचपन में होनेवाला 'रेटिना ब्लास्टोमा' कैंसर वंशानुगत कैंसर का एक अच्छा उदाहरण है। पर अधिकांश कैंसर कुछ विशिष्ट गुणसूत्रों में आंतरिक बदलाव के कारण 'ऑनकोजीन' बनने तथा इन गुणसूत्रों को निष्क्रिय रखनेवाले (Suppressor-gene) जीन के निष्क्रिय हो जाने के कारण होते हैं।

कैंसरकारक तत्त्वों के प्रभाव के कारण ही 'जीन' में बदलाव हो सकते हैं। इस बदलाव में काफी समय लगता है।

मानव शरीर में लगभग 200 से ज्यादा विभिन्न प्रकार की कोशिकाएँ होती हैं। कैंसर कोशिकाओं में परिवर्तन होने की संभावना भी भिन्न होती है। कुछ अंगों की कोशिकाएँ, जैसे

कि हृदय की मांसपेशियाँ, आँखों के लेंस, आँखों के अंदर दृष्टि-पटल, कानों की आंतरिक कोशिकाएँ प्रायः जन्म के पश्चात् विभाजित नहीं होतीं, अतः इन ऊतकों के कैंसरग्रस्त होने की संभावना नहीं होती।

जो ऊतक व कोशिकाएँ तेजी से विभाजित होती हैं, विशेषकर जिनका संपर्क वातावरण में मौजूद कैंसरकारक तत्त्वों से आसानी से और निरंतर होता है, जैसे-त्वचा, मुँह, फेफड़े, पाचन तंत्र इत्यादि अथवा जिन ऊतकों की संरचना, कार्य हारमोन द्वारा प्रभावित व नियंत्रित होते हैं जैसे-महिलाओं में स्तन, गर्भाशय ग्रीवा, गर्भाशय, अंडाशय पुरुषों में प्रोस्टेट, अंडकोश के कैंसर से ग्रसित होने की संभावना ज्यादा होती है।

-डॉ. जे.एल. अग्रवाल

पुस्तक : कैंसर कारण और बचाव से साभार

## दान की महिमा

महाराज युधिष्ठिर ने एक दिन ऋषि व्यास से पूछा, 'हे महामुनि, दान और तपस्या में किसका फल अधिक सुखद है?' व्यास बोले, 'हे राजन्, दान से बढ़कर श्रेष्ठ कोई कार्य नहीं। धन प्राप्ति के लिए मनुष्य प्राणों का मोह त्याग दुष्कर कठिन कार्य करता है। अपनी मान-मर्यादा भुलाकर धन कमाता है। कष्ट से कमाए धन का ही दान संसार में सर्वश्रेष्ठ है। शुद्ध अंतःकरण से सुपात्र को थोड़ा दान भी अनंत सुखदायी और फलदायी है।'

'हे मुनिश्रेष्ठ, वह कैसे, कृपया विस्तार से बताएं।' महाराज युधिष्ठिर ने निवेदन किया। वेद व्यास ने कहा, 'राजन् महर्षि मुद्गल ने एक द्रोण (साढ़े पंद्रह सेर) धान का शुद्ध मन से दान कर महान अमर पद प्राप्त कर लिया था। मुद्गल भिक्षाटन से पंद्रह दिनों में एक द्रोण धान एकत्र करते थे और उसी से यज्ञ करते थे लेकिन ऋषि दुर्वासा ने मुद्गल को सदा शांत और निर्मल चित्त पाया। उनके माथे पर कभी निराशा या क्रोध की रेखा नहीं पड़ी। ऋषि दुर्वासा ने मुद्गल की दान महिमा से प्रसन्न होकर कहा-हे ऋषि इन्द्रिय विजय, धैर्य, दान और दया तुम में पूर्णरूप से विद्यमान है। इसके बाद देवदूतों ने जब ऋषि मुद्गल को प्रणाम कर उनसे स्वर्ग में क्या है? देवदूतों ने कहा, स्वर्ग में हर तरह की सुख-सुविधा है। वहां इच्छा मात्र से सब कुछ प्राप्त हो जाता है। पर मुद्गल ऋषि ने सोचा कि स्वर्ग में नया शुभ कर्म नहीं किया जा सकता और ऐश्वर्य का सुखद समय भी शुभ कर्मों के फलों का अंत होने पर एक दिन अवश्य समाप्त होगा। यह सोचकर उन्होंने स्वर्ग जाने से भी इनकार कर दिया और जनकल्याण में लगे रहे।' इस कथा से युधिष्ठिर बहुत प्रभावित हुए।

## संसार में कोई भी अकेला और असहाय नहीं है

कर्म की सम्पूर्णता के लिए कर्ता, कर्म और करण-तीनों की आवश्यकता होती है। परमपुरुष है कर्ता, जीव है कर्म और परमपुरुष जिस क्रिया के द्वारा जीवों से सम्बन्धित होते हैं, वही है करण। कर्म नहीं रहेगा, यदि कर्ता नहीं हो तो। किन्तु कर्म नहीं रहने से भी कर्ता का अस्तित्व सिद्ध होता है। ठीक वैसे ही जीव और जगत का अस्तित्व सिद्ध नहीं होता है, यदि परमपुरुष की ओर न देखा जाए, किन्तु जगत और जीव नहीं भी रहते हैं तो परमपुरुष रह जाते हैं।

जब कर्म यानी मनुष्य अपनी साधना द्वारा कर्ता से एकाकार हो जाता है या उससे तादात्म्य स्थापित कर लेता है, तो यह सम्बन्ध स्थापित कर लेता, तो यह सम्बन्ध बनता है करण से। जब जीव अपनी साधना द्वारा परमपुरुष में मिल जाता है, तो फिर उन्हें सम्बन्धित करने वाला करण नहीं रह जाता, उस समय रह जाता है मात्र एक कर्ता-कर्म भी नहीं-क्योंकि कर्म भी तो कर्ता में मिल चुका होता है। मनुष्य साधना के द्वारा परमपुरुष से मिल सकता है। हर जीव से परमपुरुष का सम्पर्क है। यह जो सम्पूर्ण व्यक्त जगत है, एक जीव नहीं, अनेक जीवों को लेकर- इन सबों के साथ परमपुरुष का करणात्मक सम्बन्ध है, व्यष्टि के साथ परमपुरुष का करणात्मक सम्बन्ध है, व्यष्टि के साथ भी और समष्टि के साथ भी। परमपुरुष जहां व्यक्ति के साथ जो उनका सम्पर्कित है वहां कहते हैं उसे ओतयोग। और समष्टि के साथ जो उनका सम्पर्क है उसे कहते हैं प्रोतयोग।

जीव जगत बेसहारा नहीं है। परमपुरुष उन्हें देख रहे हैं, इसलिए वे बेसहारा नहीं हैं। इसलिए वे बेसहारा नहीं हैं। समाज क्या करता है? परमपुरुष देख रहे हैं। उससे सुविधा कम है। असुविधा एक ही है कि लुकछिप कर कोई कुछ कर नहीं सकता। लुकछिप कर कुछ कर लोगे, वह अवसर नहीं मिलेगा।

सामूहिक रूप में भी दस, बीस पच्चीस हजार, दस-बीस लाख और दस-बीस करोड़ आदमी भी कुछ अनुचित काम करते हैं, बेसहारा पर जुल्म करते हैं, निर्बल पर अत्याचार करते हैं, तो उसे भी परमपुरुष देख लेते हैं। यह बात भी छिपी नहीं रहती।

उनके अमोघ विधान से वैयक्तिक जीवन में भीजिस तरह पाप का प्रायश्चित करना पड़ता है, सामूहिक जीवन में भी उस तरह उसका प्रायश्चित करना पड़ेगा। आज अगर एक समुदाय दूसरे निर्बल समुदाय पर अत्याचार कर रहा है, तो परमपुरुष उसे देख लेगे और इसलिए उस पाप का प्रायश्चित उन्हें करना पड़ेगा, जैसे वैयक्तिक जीवन में पाप करने से, परमपुरुष के विधान के अनुसार उसे सजा मिलती है। वे स्वयं कुछ नहीं करते हैं, उनकी

मशीनरी के अनुसार ऐसा होता है। यही एक असुविधा है। तुम्हारा कोई भी भाव, कोई भी कर्म उनसे छिपा नहीं रहेगा। किसी भी प्रकार किसी भी परिस्थिति में तुम अकेले नहीं हो, कोई भी जीव अकेला, निराश्रित नहीं है। परमपुरुष हमेशा साथ साथ हैं। परमपुरुष सबसे अधिक शक्तिशाली सत्ता है। वे जब हमेशा तुम्हारे साथ हैं, तो तुम्हें किसी भी हालात में डरने की या घबराने की कोई बात नहीं है। हमेशा हिम्मत के साथ, साहस के साथ आगे बढ़ते रहो। सबसे अधिक शक्तिशाली परमपिता सिर्फ तुम्हारे साथ ही नहीं हैं, वे तुम्हें प्यार भी करते हैं।

तुम उनके प्यार के पात्र हो, घृणा के पात्र नहीं हो। अगर मान लो कि अतीत में तुमसे भूलचूक हो गई हो तो भी परमपुरुष तुमसे घृणा नहीं करेंगे, तुम्हारे साथ ही रहेंगे और हर हालात में तुम्हें मदद ही करते रहेंगे। इसलिए किसी भी थोड़ी हालात में कोई थोड़ा मनुष्य ऐसा नहीं सोचे कि उसका कोई सहारा नहीं है, वह बेसहारा है। जब तक परमपुरुष हैं तब तक कोई बेसहारा नहीं है और परमपुरुष अनादि काल से अनन्त काल तक है, इसलिए ऐसी अवस्था कभी नहीं होगी जब कि तुम अकेले पड़ जाओगे। हमेशा परमपुरुष साथ हैं, साथ थे, और साथ रहेंगे। यह बात हमेशा याद रखोगे और साहस के साथ अपनी राह पर चलते रहोगे। जय तुम्हारे साथ हैं।

## शिष्य की सीख

एक आचार्य वैष्णव तथा अन्य संप्रदाय के लोगों के यहां जाकर उसने अपना मत मान लेने का आग्रह करते थे। उनका दावा था कि वह वाराणसी के हर व्यक्ति को अपने मत की दीक्षा देकर ही चैन से बैठेंगे। उनका एक शिष्य था-कारंडिय। उसे यह अटपटा लगता कि उसके गुरु अन्य मतों के खंडन-मंडन में लगे रहते हैं। एक दिन आचार्य अपने शिष्यों के साथ एक उद्यान में भ्रमण कर रहे थे। वहां रंग-विरंगे फूल लगे थे। गुलाब, जूही, गेंदा और चमेली जैसे फूलों की गंध चारों तरफ फैली थी। कारंडिय ने बगिया के माली से कहा, 'तुमने तरह-तरह के फूल क्यों लगाए हैं? एक ही फूल लगाया होता तो कितना अच्छा होता।' आचार्य बोले, 'तरह-तरह के फूलों की अलग ही शोभा होती है।' कारंडियने कहा, 'आचार्य, यदि ऐसा है तो आप अन्य सभी मतों-संप्रदायों को समाप्त कर लोगों को अपने मत का अनुगामी बनाने में क्यों लगे हुए हैं? यह सुनकर आचार्य का विवेक जाग्रत हो गया। उस दिन से उन्होंने अपना मत थोपने का प्रयास बंद कर दिया।

## पॉजिटिव एटिट्यूड वाले जीते हैं ज्यादा

उम्मीद को लेकर एक पुरानी कहावत है, जब तक सांस तब तक आस। लेकिन फिलहाल वैज्ञानिकों के सामने यह सवाल उठ खड़ा हुआ है कि आशा से जीवन स्वस्थ और लंबा होता है या फिर स्वस्थ और लंबा जीवन जीने वाले आशावादी हो जाते हैं। अभी तक की तमाम स्टडी बताती हैं कि अति आशावादी लोगों की मृत्यु-दर काफी कम होती है। सकारात्मक सोच रखने वाले बाईपास सर्जरी की मरीजों में से सिर्फ आधे लोगों को फिर से अस्पताल जाने की जरूरत पड़ी। आशावादी नजरिया रखने वाले लोगों का ब्लड प्रेशर भी सामान्य रहता है। दूसरी ओर, निराशावादी लोगों में दिल की बीमारियां का खतरा भी दोगुना होता है। इन सब बातों पर सोचने के बाद वैज्ञानिकों ने लोगों की मेडिकल रिपोर्ट के आधार पर इस सवाल को हल करने की कोशिश की। इस कोशिश के बाद उन्होंने पाया कि बीमारी भी सकारात्मक लोगों के नजरिए को निराशावादी नहीं बना पाई। मेन्स हेल्थ वॉच में छपी रिपोर्ट के मुताबिक शोधकर्ताओं ने पाया कि तमाम बीमारियों से ग्रस्त लेकिन पॉजिटिव एटिट्यूड रखने वाले बुजुर्ग का मानना था कि उनका बुढ़ापा ठीक से कट रहा है। एक दूसरी स्टडी में पाया गया कि उम्मीद भरे नजरिए से दिमाग का वह हिस्सा सक्रिय हो जाता है जो डिप्रेशन के दौरान गड़बड़ी करने लगता है। लेकिन इसके बावजूद यह सवाल फिर भी बना हुआ है कि आशावादी या सकारात्मक सोच हमें किस तरह फायदा पहुंचाती है। वैज्ञानिकों का अनुमान है कि पॉजिटिव एटिट्यूड वाले लोग ज्यादा हेल्दी लाइफस्टाइल, बेहतर सामाजिक संबंध, स्वास्थ्य की अच्छी देखभाल की वजह से लंबी उम्र जीते हैं। इसके अलावा इनमें स्ट्रेस हॉर्मोन भी कम बनते हैं। मुमकिन है कि इसमें जीन्स का भी कुछ योगदान हो। वैज्ञानिक एक बात पर सहमत हैं कि इस विषय पर अभी और रिसर्च की जरूरत है।

ये सत की घटाएं नहीं, असत का काला धुआं है,  
मखमली कालीन से ढका हुआ कोई गहरा कुआं है,  
राख के ढेर बिछे हैं सब ओर रोशनी के नाम पर,  
शेर के मुखौटों में केवल गीदड़ की हुआ-हुआं है।

-आचार्य रूपचन्द्र

## बुद्ध की शिक्षाएं आज भी प्रासंगिक

बुद्धत्व का अर्थ है अपनी स्वयं की मेहनत द्वारा अपने चित्त के विकारों को नष्ट कर देना और दस पारिमिताओं को पूर्ण कर जन्म-मरण के चक्र से हमेशा के लिए मुक्त हो जाना। इसलिए बुद्धत्व प्राप्ति होने पर बुद्ध के मुंह से पहला उदान निकलता है, 'अयं अन्तिमा जाति, नत्थिदानि पुनब्भवोति' अर्थात् ये मेरा अंतिम जन्म था। इसके बाद अब मेरा कोई जन्म नहीं होगा। बुद्ध ने स्वयं ही अवतार के सिद्धांत को स्पष्ट रूप से नकार दिया।

बुद्ध प्रत्येक इंसान के दुख और व्याकुलता को दूर कर, उसे शांत और सुखी बनाकर एक समतामूलक समाज की स्थापना करना चाहते थे, जिसमें सबको विकास का अवसर मिले, न्याय मिले, ऊंच-नीचे का भेदभाव समाप्त हो, प्रजातांत्रिक मूल्यों की स्थापना हो, विभिन्न समुदायों के बीच वैमनस्य समाप्त हो और सौहार्द स्थापित हो।

बुद्ध ने न तो अपनी शिक्षाओं की प्रशंसा को जरूरत से अधिक महत्व दिया और न ही आलोचकों की निन्दा की। ब्रह्मजाल सुत्त में उन्होंने कहा, 'भिक्षुओं, जब भी आप लोग मेरी या सद्धर्म की आलोचना सुनें, तो परेशान होने की आवश्यकता नहीं। और जब कोई मेरी या सद्धर्म मार्ग की प्रशंसा करे, तब भी प्रसन्नता की आवश्यकता नहीं। उस आलोचना में क्या सत्य है और क्या असत्य, यह विश्लेषण करने से ही आप अपनी साधना में आगे बढ़ सकोगे।' आज जब दुनियां भर में सांप्रदायिक ताकतें अपना सिर उठा रही हैं, बुद्ध की यह शिक्षा बहुत उपयोगी है।

बुद्ध की प्रजातांत्रिक मूल्यों में अटूट निष्ठा थी। शासनाधिकारियों को उन्होंने सलाह दी कि कामकाज निश्चित कानून और नियमों के अनुसार चलना चाहिए और अगर नियम और कानून बदलने हों तो संसद में बहस होकर वहां से मंजूर होना चाहिए। शासन के विभिन्न विभागों में तालमेल होना चाहिए और परस्पर अविश्वास की स्थिति नहीं रहनी चाहिए।

उनके द्वारा स्थापित भिक्षु व भिक्षुणी संघ-दोनों का संचालन पूरी तरह से प्रजातांत्रिक ढंग से होता था। बुद्ध ने भिक्षु संघ के लिए जो भी नियम बनाए, उन्हें सबसे पहले स्वयं पर लागू किया। जो कहा, वही किया और जो अमल में आ जाए, वही कहा। इसलिए 'बुद्ध को यथावादी तथाकारी, तथाकारी यथावादी' कहा जाता है। सिंगल सुत्त में बुद्ध ति मातापितरो' अर्थात् माता-पिता ही ब्रह्मा हैं माता-पिता की सेवा करनी चाहिए, पूजा करनी चाहिए। बुद्ध ने कहा कि माता-पिता की जिम्मेदारी है कि वे अपने बच्चों को बुरी

## बालों की समस्या

○ योगाचार्य अरुण तिवारी

आदतों और अकुशल कामों से बचाकर रखें। उन्हें अच्छी से अच्छी शिक्षा दिलाएं। उन्हें यथोचित आय वाले काम धंधे में लगाएं, विवाह योग्य हो जाने पर उनका अच्छा रिश्ता करें और उचित समय आने पर पारिवारिक संपत्ति उनके सुपुर्द कर दें। बुद्ध ने पति-पत्नी संबंध को सर्वोच्च सम्मान देते हुए उसे पवित्र प्यार की संज्ञा दी। उसे सादर ब्रह्मचर्य कहा। उन्होंने कहा कि पति-पत्नी एक-दूसरे के विश्वासपात्र रहें, एक-दूसरे का सम्मान करें, एक-दूसरे के प्रति पूरी तरह समर्पित रहें, एक-दूसरे के प्रति अपने उत्तरदायित्व का पालन करें। पति-पत्नी एक दूसरे के पूरक होते हैं। उन्होंने कहा कि मित्रों-पड़ोसियों-रिश्तेदारों का उचित आदर-सत्कार करना चाहिए। उनकी भलाई की कामना करनी चाहिए, उनसे बराबरी का व्यवहार करना चाहिए और मुसीबत में उनकी मदद करनी चाहिए। मित्रता के बारे में बुद्ध ने कहा कि अच्छा दोस्त वही है, जिसका दोस्ती में स्थिरता हो, जो अमीरी-गरीबी, सुख-दुख, सफलता-असफलता सभी परिस्थितियों में एक सा व्यवहार करे, जिसकी भावना आपके प्रति डगमगाती न रहे, आपकी बात सुने, मुसीबत के दिनों में साथ दे, अपने सुख-दुख में शामिल करे और आपके सुख-दुख को अपना समझे।

आज जब सारे देश में शहरीकरण बढ़ रहा है, संयुक्त परिवार टूट रहे हैं, मानसिक तनाव बढ़ रहा है, भगवान बुद्ध के बताए गृहस्थ और पारिवारिक जीवन सुखी बना सकते हैं और एक खुशहाल समाज की रचना कर सकते हैं।

-आनन्द श्रीकृष्ण

एक ओम् को ध्याइये,  
सकल प्रपंच विसार।  
सर्वोत्तम प्रिय नाम यह,  
सुमरो बारम्बार।।

### बाल झड़ना-

1. नीबू का रस 25 ग्राम, नारियल का तेल 50 ग्राम दोनों को मिश्रण करें और अंगुलियों से लगाएँ, हल्की मालिस के द्वारा जड़ तक पहुंचाएँ।
2. आम की गुठलियां 10 ग्राम, आंवले के रस में पीस लें और इसका लेप बालों में इस प्रकार करें कि यह लेप जड़ों तक पहुंचे। यह गंजापन दूर करता है।

### रूसी-

1. 100 ग्राम दही में आधा नीबू निचोड़ लें, बालों में लगाएँ, जड़ों तक पहुंचने दे, 20 मिनट के बाद धो ले, सारी रूसी और गंदगी साफ हो जायेगी।
2. रीठे के छोटे-छोटे टुकड़े रात में भिगो दें, सुबह पानी में मसल कर सिर धोएं।

### बालों की सफेदी-

1. सुखे आँवले को पानी में मिश्रण करके उसका पेस्ट बनाएँ, उस पेस्ट को बालों में लगाएँ, 15 मिनट बाद धोएं।
2. महाभृंगराज तेल या क्षीराबला तेल की मालिस करें।

### गंजापन-

1. खुरशनी अजवाइन और अफीम आधा-आधा ग्राम पत्थर पर घोट लें और गंजे सिर पर लगाएं। यह गंजेपन की सर्वोत्तम औषधि है। इसका 40 दिन तक प्रयोग करें।
2. जमाल घोटे के तीन-चार बीज पानी में पीस कर रात में सोते समय लगाएँ, सुबह सिर धो कर गाय का घी लगाएँ। इसका तीन माह तक प्रयोग करें।

### जुवें-

1. नीम की गुठलियों का पेस्ट बनाएँ एब बालों पर लगाएँ।
2. प्याज के रस को बालों पर लगाएँ।
3. 20 ग्राम सुहागा और 20 ग्राम फिटकरी को 250 ग्राम पानी में मिलाएँ सिर धोएं, सारी जुवें समाप्त हो जायेंगी।

**अन्य उपाय :** 250 ग्राम सफेद पेठा 2 आंबला इनका रस निकाल कर सुबह खाली नियमित लें। योगासन, प्राणायाम, ध्यान करें और सही पौष्टिक आहार का प्रयोग करें। उत्तेजक खानपान से बचें। पानी पर्याप्त मात्रा में पियें।

## दया की महिमा

○ सुश्री गरिमा जैन

एक बहेलिया था। चिड़ियों को जाल में फँसा लेना और उन्हें बेचना ही उसका काम था। चिड़ियों को बेचकर उसे जो पैसे मिलते थे, उसी से उसका काम चलता था।

एक दिन वह बहेलिया अपनी चदर एक पेड़ के नीचे रखकर अपना बड़ा भारी बांस लिये किसी चिड़ियां के पेड़ पर आकर बैठने की राह देखता बैठा था। इतने में एक टिटिहरी दौड़ी आई और बहेलिए की चदर में छिप गई।

टिटिहरी ऐसी चिड़िया नहीं होती कि उसे कोई पालने के लिए खरीदे। बहेलिया उठा और उसे उड़ा देना चाहता था तभी उसने उपर देखा कि एक बाज उसे पकड़ना चाहता था। उसे टिटिहरी पर दया आ गई। उसने बाज को पत्थर मारकर उड़ा दिया। तब टिटिहरी उसकी चदर से निकल उड़ गई।

कुछ दिनों बाद बहेलिया बीमार हुआ और मर गया। यमराज के दूत उसे यमपुरी ले गए। बहेलिया के वहां जाते ही हजारों सैकड़ों चिड़ियां वहां आ गईं और कहने लगी हम इसे नोचेंगी। इसने हमें बिना अपराध पकड़ा और बेचा। तभी टिटिहरी बोली नहीं इसने मेरे प्राण बचाए थे इसे क्षमा कर दीजिए महाराज! यमराज बोले यह बड़ा पापी है। इसने एक बार नेक काम किया है, इसलिए इसको अभी संसार में लौटा दो और एक वर्ष और जीने दो।

बहेलिया संसार में फिर लौट आया। घर के लोग बहुत प्रसन्न हुए कि यह अभी जीवित है। बहेलिए को यमराज की बात याद थी उसने चिड़िया पकड़नी छोड़ दी। अपने भाइयों को भी मना कर दिया। वह अब खेती कर के गुजारा करने लगा। सवेरे और शाम वह रोज चिड़ियां को दाना डालता। सारे पक्षी उससे खुश हो गए। अब रोज वह भगवान की भी प्रार्थना करता था। उसके सारे पाप कट गये। एक वर्ष बाद जब वह मरा, तब उसे लेने देवताओं का विमान आया, और वह स्वर्ग चला गया।

निष्काम होकर नित्य पराक्रम करने वाले की गोद में उत्सुक होकर सफलता आती है।

○ भारवि

## योग-निद्रा

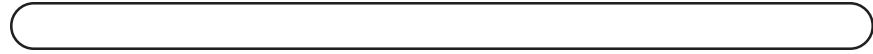
—योग निद्रा का अभ्यास हर एक व्यक्ति कर सकता है, लेकिन गुरु के निर्देश में करने से अधिक, आनंद और उल्लास और सफलता मिलती है। इस अभ्यास से मनुष्य मानसिक शांति तथा समाधि का ज्ञान प्राप्त कर सकता है।

योग-निद्रा के दो चरण हैं। श्वासन में चित्त लेट जाए। पूरे शरीर को अच्छी तरह सीधा कर फैला लें। दोनों पैरों के बीच डेढ़ फीट का फासला रखें। हाथों को भी थोड़ा शरीर से दूर तक तथा चित्त रखें। आंखों को भी बंद रखें, मन में विचार करें मेरा शरीर आराम से लेटा हुआ है। पूरा ध्यान लेते हुए शरीर के ऊपर रखें।

दाहिने पूरे हाथ को देखें, कल्पना करें कि दाहिना हाथ शिथिल एवं स्थिर हो गया है। फिर इसी तरह बायां हाथ शिथिला हो गया है। उसके बाद दाहिना पूरा पूरा पैर शिथिल हो गया है। उसके बाद में पूरा शरीर बिल्कुल शिथिल स्थिर हो गया है। बाद में पूरा शरीर बिल्कुल शिथिल स्थिर हो गया है। पूरे शरीर का बार-बार विचार करते जाएं। उसके बाद अब संकल्प शक्ति को जागृत करने के लिए मन में श्रद्धा तथा विश्वास के साथ संकल्प करें कि—

- ❖ मैं आत्मा हूं, मन और शरीर नहीं हूं।
- ❖ मैं ईश्वरीय शक्ति का अंश हूं।
- ❖ मैं सत् चित् और आनंद हूं।
- ❖ मैं सर्वशक्तितान हूं, कोई भी कार्य करूंगा तो अवश्य सफल होगा।
- ❖ मैं घर, परिवार, समाज में शांति स्थापना करूंगा। सेवा करूंगा

किसी भी शुभ-संकल्प को मन में आठ बार विश्वास के साथ मानसिक रूप से दोहराएं। याद रखें, योग निद्रा में किया हुआ संकल्प जल्दी सिद्ध होता है। यह योग निद्रा क्रिया का प्रथम चरण है। जागृति की, जिसमें मनुष्य जगा रहता है तथा अंदर जाने की प्रबल इच्छा प्रकट हो जाती है। दूसरे चरण में जब शरीर हल्का स्थिर हो जाए और शरीर में शांति का अनुभव प्राप्त होने लगे तब नासिका के अगले भाग पर मानसिक दृष्टि से देखें। दोनों नासिकाओं के द्वारा प्राणशक्ति मानस द्वारा संचरण प्रारंभ करके ऊपर की ओर चलते हुए दाहिने भाग की ओर चलते जाएं। फिर बायें अंग को उसी क्रम के अनुसार ऊपर से नीचे, नीचे से ऊपर पूरे शरीर के एक-एक अंग में प्राणशक्ति का संचरण करें। चिंतन करें। मेरा शरीर प्राणमय हो चुका है। ऐसा करने के साथ हम आनंद का अनुभव करेंगे। यह अवस्था



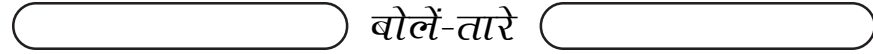
तंद्रा की है जिसमें न तो मनुष्य पूर्णतः सोया ही रहता है और न अपने अंदर का बल्कि दोनों ही जगहों का थोड़ा-थोड़ा पता रहता है। लेकिन इस क्रिया के द्वारा तंद्रा टूटकर आनंद का अनुभव होता है।

अब केवल प्राण श्वास का ही अनुभव करना है। उस समय धीरे-धीरे मन लय होने लगता है। उस समय चारों ओर अंधकार रहता है। अंदर के अंधकार को देखते रहे। वह अंधकार दूर तक फैला हुआ है। इसे चिदाकाश कहते हैं, हृदय का आकाश कहते हैं। यही हृदय की गुफा है। इसमें घना अंधकार है। जैसे-जैसे चित्त लय होगा अंधकार घटता जाएगा। अंधकार में चिदाकाश के दर्शन करो। जैसा भी दिखें वैसा ही देखें। अपने मन में देखें। विचार करो, 'मैं आत्मा हूँ' बार-बार इसी का स्मरण करो। यह अवस्था सुषुप्ति की है। सुषुप्ति में मनुष्य बाहर से सो जाता है और अंदर से जग जाता है। उसका बाह्य इंद्रिय ज्ञान संपूर्ण समाप्त हो जाता है। न बाहर का पता, न अंदर का पता। गहन अंधकार में धीरे-धीरे प्रकाश आने लगता है। इसी प्रकाश के अनेक दृश्य देखने को मिलेंगे, लेकिन आपको अपने इष्ट देवता को ही देखना है, इष्ट को देखते-देखते निर्विचार की स्थिति आ जाती है। यहां पर आपको आनंद का अनुभव प्राप्त होता है। इसी को योग निद्रा कहते हैं। योग निद्रा का अभ्यास हर एक व्यक्ति कर सकता है, लेकिन गुरु के निर्देश में करने से अधिक, आनंद और उल्लास और सफलता मिलती है। इस अभ्यास से मनुष्य मानसिक शांति तथा समाधि का ज्ञान प्राप्त कर सकता है।

**-राजेन्द्र विजय**

### विनय-मार्ग

एक बार भगवान बुद्ध के शिष्य आनन्द ने उनसे पूछा, 'प्रभु उपदेश देते समय आप तो उच्च आसन पर बैठते हैं पर श्रोताओं को नीचे बैठता पड़ता है। क्या यह गुरु-शिष्य में भेद की स्थिति नहीं उत्पन्न करता? बुद्ध मुस्कराए फिर उन्होंने पूछा, 'क्या तुमने झरने का जल पिया है?' आनन्द ने कहा, 'हां अनेक बार।' बुद्ध बोले, 'तुमने देखा होगा कि जल सदैव ऊपर से नीचे की ओर गिरता है। पथिक को नीचे रहकर ही जल पीना पड़ता है। मान लो तुम किसी पहाड़ी पर खड़े हो और वहां से बह रही किसी नदी का जल पीने की इच्छा करोगे तो क्या नदी तुम्हारी इच्छा पूरी करेगी? नहीं न। वत्स, नीचे रहकर ही किसी वस्तु को प्राप्त किया जा सकता है।'



बोलें-तारे

## मासिक राशि भविष्यफल-अप्रैल 2008

डॉ. एन. पी. मित्रल, पलवल

**मेष:-** मेष राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से। यह माह कुछ कम फल वाला रहेगा। आगे के लिये कोई नई योजना बन सकती है। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा। स्वास्थ्य अच्छा रहेगा। परिवार में कोई खुशी का अवसर निकट आने वाला है। मित्र-जनों बन्धु-बान्धवों का सहयोग मिलेगा।

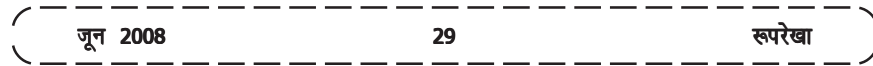
**वृष:-** वृष राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय दृष्टि से यह माह आय प्राप्त कराने वाला तो है किन्तु खर्च भी विशेष होगा। शत्रुओं का मिल कर मुकाबला करें। यात्राएं कम करने का प्रयास करें। मुकद्मा में सफलता मिलने की उम्मीद है। फिर भी प्रभु पर भरोसा बनाएं रखें। पूजा पाठ में कमी न करें।

**मिथुन:-** मिथुन राशि के जातकों के लिये व्यापार व्यवसाय की दृष्टि से इस माह आय से व्यय अधिक होने के योग हैं। बन्धु बान्धवों का सहयोग बना रहेगा। धनागमन के योग बन रहे हैं। यात्राओं से लाभ के योग हैं। समाज में मान प्रतिष्ठा बनीं रहेगी। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा। नौकरी पेशा जातकों को नौकरी में उलझनों का सामना करना पड़ सकता है। मानसिक सन्तुलन बनाए रखें। आपको गुरुजनों की सेवा जरूरी है।

**कर्क:-** कर्क राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टिसे मध्यम फल दायक है। विदेश से लाभ निश्चित है। सफला के लिए परिश्रम अधिक करना पड़ेगा, किन्तु मानसिक शांति बनी रहेगी। दम्पति एक दूसरे को समझने की कोशिश करें। धनागम वृद्धि के योग हैं जिससे मानसिक संतोष बना रहेगा। दाम्पत्य जीवन सामान्य रहेगा। माता-पिता की सेवा आवश्यक है और इसी से आपका कल्याण होगा।

**सिंह:-** सिंह राशि के जातकों के लिये यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से कुल मिलाकर अच्छा ही कहा जाएगा। आमदनी के परंपरागत साधन बनेंगे। थोड़ी मानसिक अस्थिरता बनेगी, किन्तु बुद्धि के बल पर ये जातक सफलता प्राप्त करेंगे। घर-परिवार में कोई मंगल कार्य भी हो सकता है। नौकरी पेशाजातकों की स्थिति भी संतोषजनक रहेगी। विद्यार्थी वर्ग में उत्साह बना रहेगा। छोटी-बड़ी यात्राएँ भी हो सकती हैं। इस माह धन किसी शुभ कार्य में व्यय होगा।

**कन्या:-** कन्या राशि के जातकों के लिए यह माह व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से संघर्ष पूर्ण रहेगा। मानसिक उद्वेग बना रहेगा। लोहा का कारोबार करने वाले जातकों के लिए यह माह शुभ है। कोई कोई जातक किसी प्रतिस्पर्धा में सफल हो सकते हैं। अपने आराध्य की



उपासना करने से लाभ होगा। संतान से निकटता बनाए रखने का समय है।

**तुला:-** तुला राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह शुभ फलदायक नहीं है। थोड़े मात्रा में धनागम होगा। शत्रु सिर उठावेंगे और इन जातकों की परेशानी का कारण बनेंगे किन्तु हिम्मत के साथ विजयी होंगे। माता पिता की सेवा करें तथा उनके स्वास्थ्य की देखभाल करें। लम्बी यात्राओं से बचें। सेहत के प्रति सचेत रहें। किसी के पंचायती में भूल कर भी न फंसे।

**वृश्चिक:-** वृश्चिक राशि के जातकों के लिए यह माह विशेष शुभफलदायक नहीं है। सीमित आय के साधन होंगे। किसी पर विश्वास ठीक नहीं हैं। किसी लड़ाई- झगड़े में अनायास ही अपनी टांग न अड़ाएं। दाम्पत्य जीवन में माधुर्य बनाए रखें। इस माह कुछ लाभपूर्ण यात्राएं भी होंगी तथा घर में कोई मांगलिक कार्य भी हो सकता है।

**धनु:-** धनु राशि के जातकों के लिए व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह आय-व्यय की स्थिति अच्छी के लिए शुभ अवसर है। शुभ कार्यों की ओर उन्मुख होंगे। कोई फलदायक यात्रा भी हो सकती है। किसी किसी जातक को पदोन्ति पाने की खुशी भी हो सकती है। दाम्पत्य जीवन सामान्यतः सुखी रहेगा। स्वास्थ्य में कुछ गडबड़ रहेगी।

**मकर:-** मकर राशि के जातकों के लिए व्यवसाय-व्यापार की दृष्टि से यह माह परिश्रम अधिक लाभ कम देने वाला है। इस माह सन्तान सुख है। स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। पुरानी समस्याओं से निजात मिल जायेगी। परिवार प्रेम में और मधुरता रहेगी। समाज में मान-सम्मान रहेगा। दाम्पत्य जीवन सुखी रहेगा। छोटी यात्राएं सम्भव है।

**कुम्भ:-** कुम्भ राशि के जातक व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से इस माह बाधाओं के चलते हुए भी लाभ अर्जित करने में सफल होंगे। यात्राओं तथा शुभकर्मों पर व्यय होने के योग हैं। पारिवारिक सामन्जस्य बना रहेगा। सारे रोग कट जायेंगे। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनाए रखें। छोटी बड़ी यात्राएं होंगी। आगन्तुकों तथा परिवारजनों पर व्यय होगा। स्वास्थ्य के प्रति अच्छी खबर है।

**मीन:-** मीन राशि के जातकों के लिये व्यापार-व्यवसाय की दृष्टि से यह माह मध्यम फल देने वाला है किन्तु उत्साहबर्धक समय है। किसी नई योजना का श्री गणेश भी हो सकता है। यह माह नौकरी पेशा जातकों के लिये शुभ हैं। कुछ जातकों की तरक्की भी हो सकती है। पारिवारिक सामन्जस्य बना रहेगा। दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनाए रखना आवश्यक होगा।

- इति शुभम

परमपूज्य गुरुदेव महामहिम आचार्य श्री रूपचन्द्रजी महाराज, परम पूज्या संघ प्रवर्तिनी साध्वीश्री मंजुलाश्री जी महाराज अपने धर्म परिवार के साथ मानव मंदिर केंद्र में सानन्द विराजमान हैं धर्म की प्रभावना उत्तरोत्तर विकासोन्मुख है।

### योग पर परिचर्चा

मानस योग संस्थान द्वारा आयोजित योग परिचर्चा में योगाचार्यों तथा योग शिक्षकों को सम्बोधित करते हुए परम पूज्य गुरुदेव आचार्य श्री रूपचन्द्र जी महाराज ने फरमाया:- योग को केवल शारीरिक क्रियाओं तक सीमित न रखते हुए हमें इसे अध्यात्म से जोड़ना है। एक योगी में समत्व भाव का होना जरूरी है। योग-शिक्षक में जब तक समभाव नहीं होगा, उच्च आदर्श नहीं होंगे तो वह सामने वाले को क्या देगा हमें पहले स्वयं को साधना होगा। तभी हम योग द्वारा तन मन और आत्मा तीनों का इलाज कर सकते हैं। पूज्य गुरुदेव के सार-गर्भित प्रवचन से योग शिक्षकों को आत्मसात, आत्मनिरीक्षण करने का अवसर प्राप्त हुआ। गुरुदेव जी ने अपने प्रवचन के माध्यम से योग शिक्षकों में एक अत्यन्त उत्साह भर दिया। इस कार्यक्रम का मंगलाचरण सौरभ मुनि जी ने किया। श्री रामावतार भगेरिया (चेयरमैन न्यूफ्रैंड्स कालोनी एसोसिएसन), डॉ. ज्ञानेन्द्र कुमार (डायरेक्टर महिला विकास संस्थान) आदि ने गुरुदेवजी के प्रवचनों का लाभ लिया।

डॉ. संजीव झा (न्यूरोसर्जन विमहंस होस्पिटल), डॉ. सूर्य मोहन ठाकुर (रिसर्च औफिसर सी.सी. आर.वाई.एन.), डॉ. मनीष गुप्ता (एम.बी.बी.एस.), श्री अनिल झा (संस्थापक- मानस योग संस्थान), श्री अरुण तिवारी (विशेषज्ञ- एक्जुप्रेशर, सेवाधाम हॉस्पिटल) आदि सबने योग शिक्षकों के ज्ञानवर्धन के लिए अपने-अपने विधाओं के माध्यम से योग और अन्य चिकित्सा पद्धतियों के सबन्धों पर परिचर्चा की।

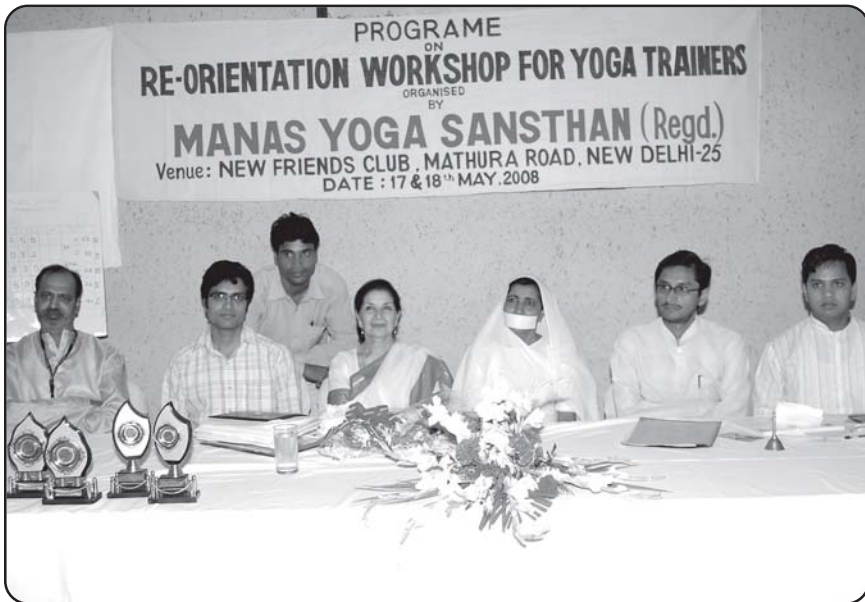
इस योग परिचर्चा के समापन सत्र में सेवाधाम चिकित्सालय की निदेशिका साध्वी समताश्री ने योग पर अपने विचार रखे तथा योग शिक्षकों को प्रमाण पत्र प्रदान किये। सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री सुषमा सेठ ने योग प्रतियोगिता में विजेताओं को पुरस्कार प्रदान किये। श्री वी.के. झा, (अध्यक्ष मानस योग संस्थान) ने भविष्य के कार्यक्रमों पर चर्चा की। कार्यक्रम का संयोजन श्री क्षीतिजरमण, श्री रतन ठाकुर ने की। श्री मदन झा, श्रीमती लक्ष्मी झा, श्री सुजीत कुमार झा, श्री अजीत कुमार झा, श्रीमती अनुराधा झा आदि ने कार्यक्रम को सफल बनाने में अपना भरपूर सहयोग दिया।

इस सारे कार्यक्रम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाले मानस योग संस्थान के संस्थापक अनिल कुमार झा ने अपने विचार व्यक्त करते हुए योग को ऊंचाई पर ले जाने का संकल्प दोहराया। श्री अनिल झा का योग प्रचार-प्रसार में महत्वपूर्ण स्थान है।

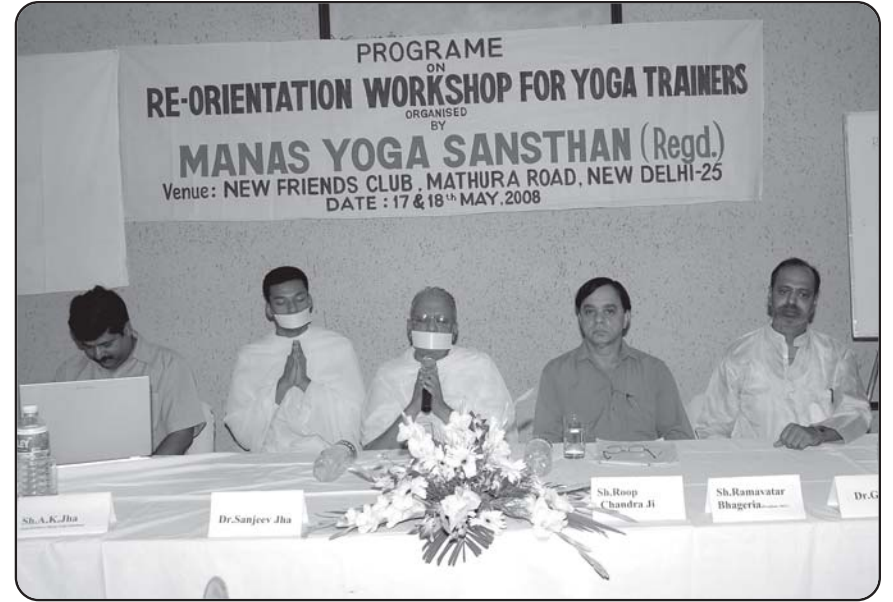




-पूज्य गुरुदेव का स्वागत करते हुए मानस योग संस्थान के अध्यक्ष श्री वी.के. झा जी (सिक्रेट्री- गोवा राज्य सरकार), मानस योग संस्थान के संस्थापक श्री अनिल झा जी आदि।



-प्रोग्राम के समापन सत्र में मंच पर विराजमान हैं- साध्वी समताश्री जी, सुप्रसिद्ध फिल्म अभिनेत्री श्रीमती सुषमा सेठ जी, श्री अनिल कुमार झा, श्री अरुण तिवारी आदि।



-योग सेमिनार का मंत्रों द्वारा शुभारंभ करते हुए पूज्य गुरुदेव आचार्य रूपचन्द्रजी महाराज साथ में हैं सौरभ मुनि जी। मंच पर अन्य विराजमान हैं- मानस योग संस्थान के संस्थापक श्री अनिल झा, डॉ. ज्ञानेन्द्र कुमार एवं डा.संजीव झा जी।



-पूज्य गुरुदेव के प्रवचनों और मुक्तकों का आनन्द लेते हुए योग शिक्षकगण।